

Réf. 86437-2

Manuel d'utilisation

Construction d'Appareils de Rééducation et d'Entraînement

18 – 22 rue Bernard 93012 Bobigny Cedex Tél. +33 (0) 1.48.43.67.20 Fax +33 (0) 1.48.91.06 24

www.carefitness.com

Vous venez d'acquérir un appareil de Fitness **CARE** et nous vous remercions de votre choix et de votre confiance. Nôtre Service Après Vente sera heureux de répondre à vos éventuelles questions au **00 33 1 48 43 04 44**, du lundi au jeudi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 et le vendredi de 9H00 à 12H00.

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

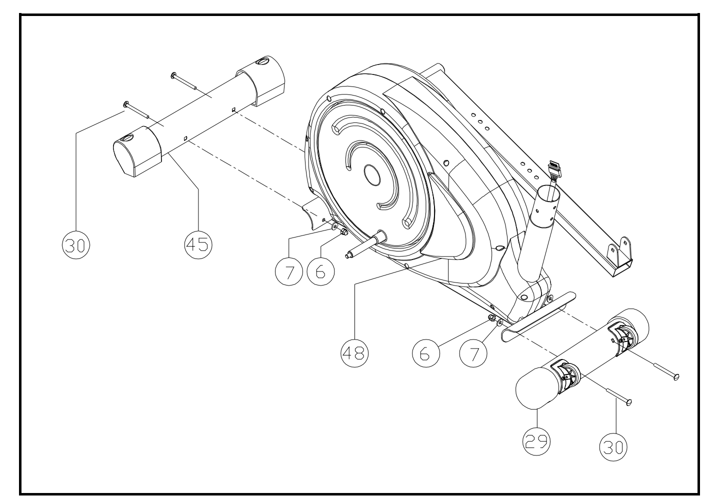
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 110 kg
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

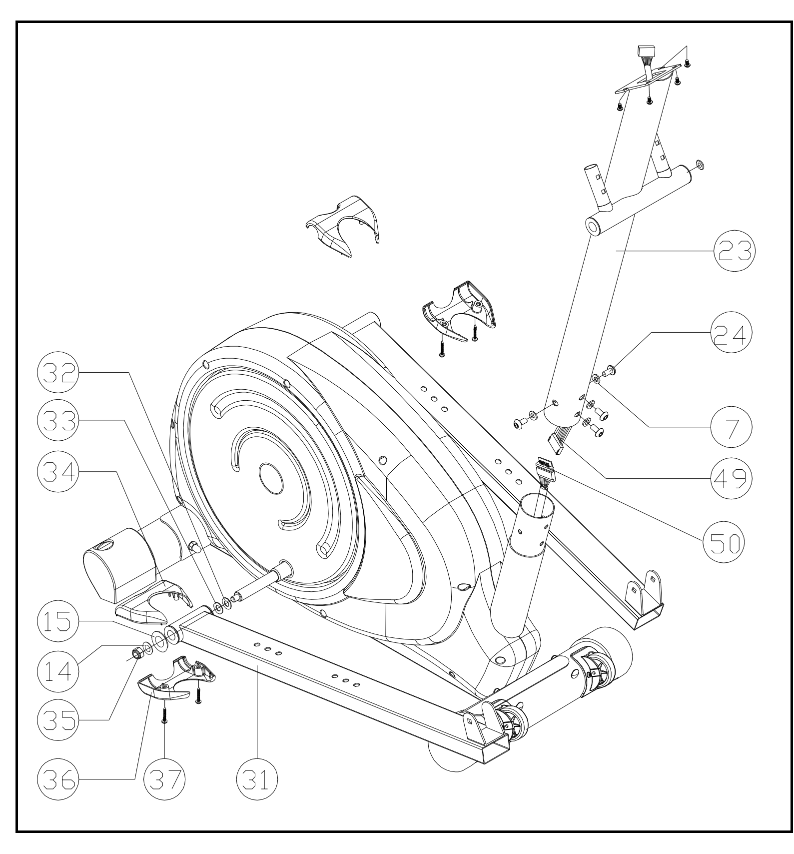
Garantie : **Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.**

ETAPES DE MONTAGE



ETAPE 1

Attacher les stabilisateurs avant et arrière (29) (45) au châssis principal, à l'aide de 4 boulons (30), 4 rondelles demi-circulaires (7) et 4 écrous borgne (6).



ETAPE 2

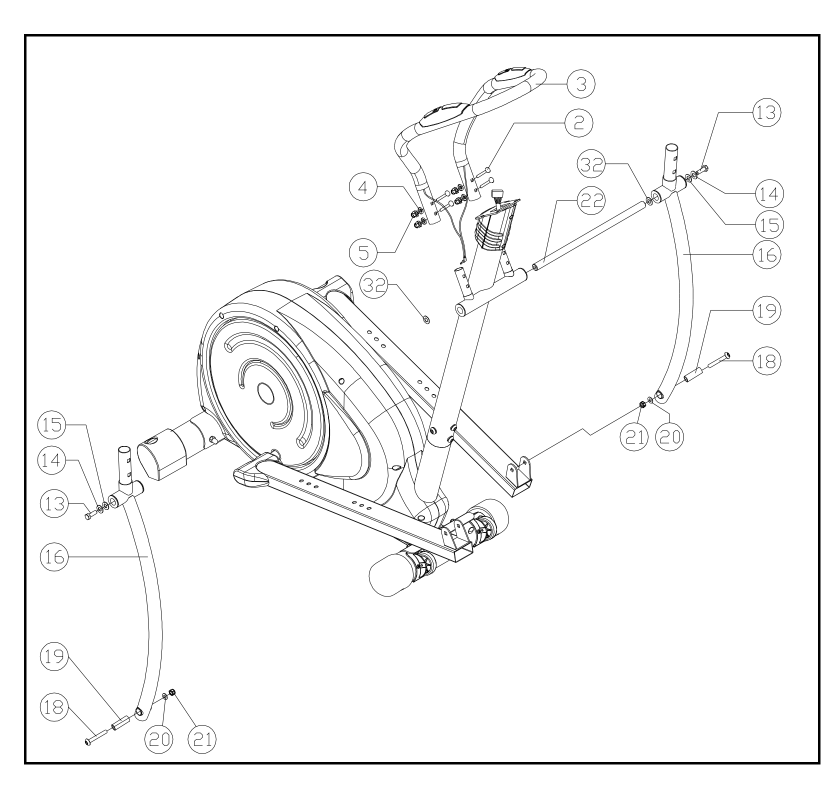
Fixer le bras de pédale droite (31) sur le châssis principal en plaçant les éléments suivants dans l'ordre : rondelle métallique (32), rondelle plastique (33), rondelle courbe (14), bague métallique (15, écrou Nylon (35).

Attacher les carters (34 & 36) des bras de pédale à l'extrémité de la barre, avec les vis (37).

Tirer le câble de l'ordinateur (50) à l'extérieur du cadre principal, puis rattacher le câble à la rallonge (49).

Dévisser tout d'abord les vis pré-assemblées (24), puis placer la potence (23) sur le cadre principal et attacher les deux à l'aide de 4 boulons six pans (24) et rondelles élastiques (7).

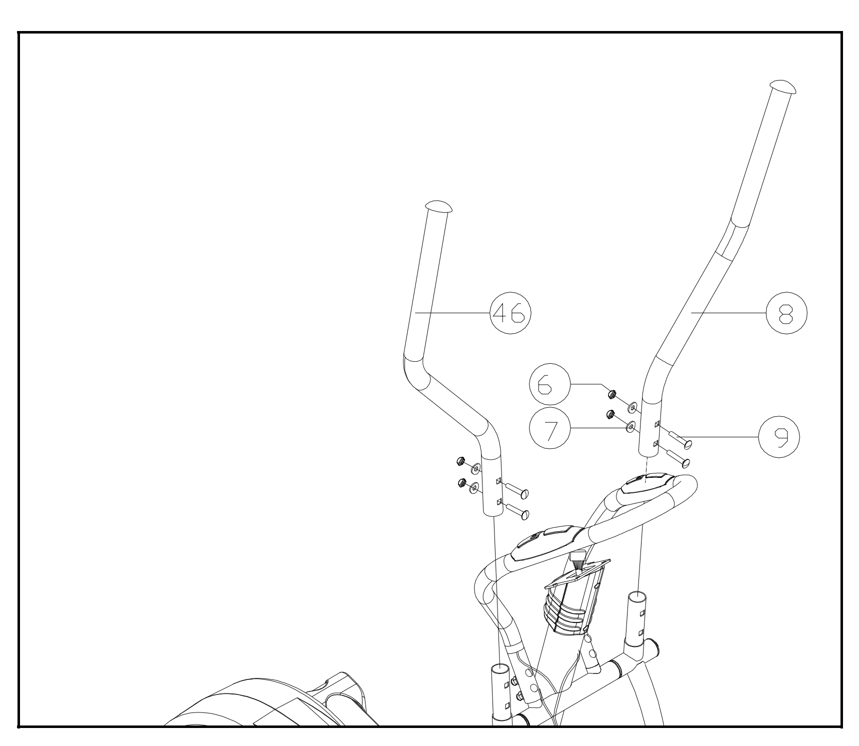
<u>ATTENTION</u> :
FAIRE TRES ATTENTION A NE PAS COUPER LE CABLE LORS DU POSITIONNEMENT DE LA POTENCE SUR LE CADRE PRINCIPAL.



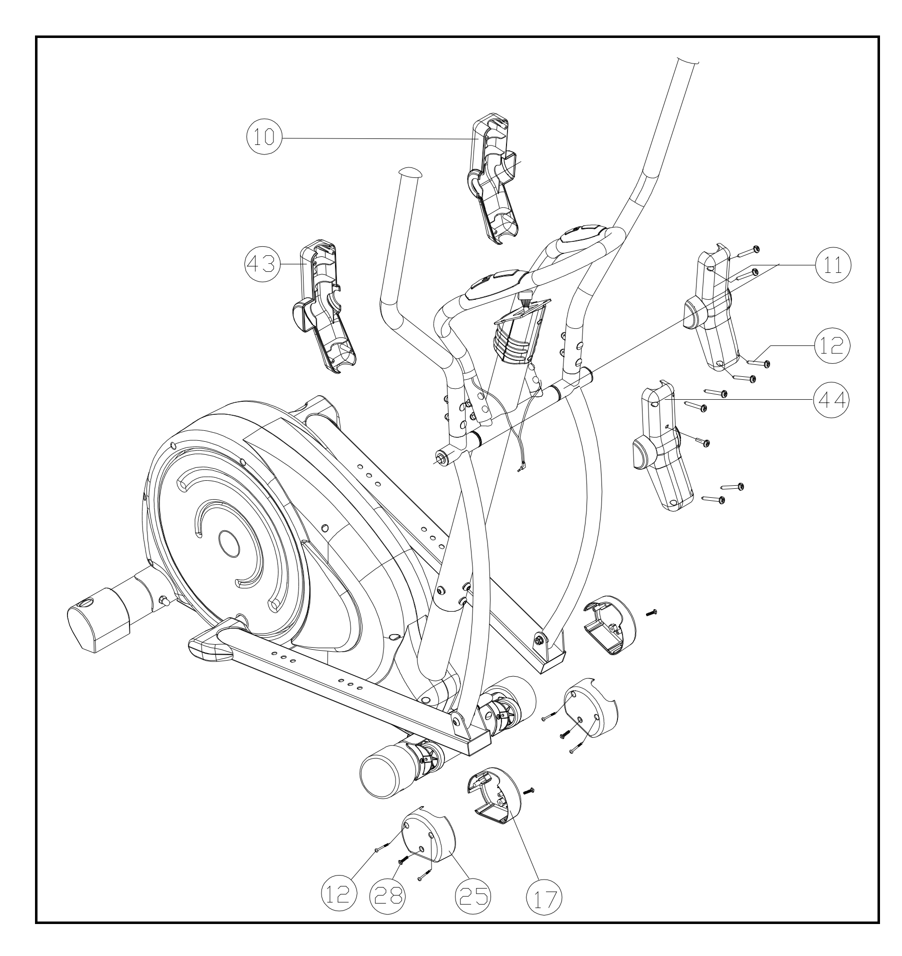
ETAPE 3
Faire passer l'axe pour guidon mobile (22) à travers de la potence (23). Installer les bras du guidon mobile (16 & 12) sur l'axe pour guidon mobile (22). Et fixer l'ensemble avec 2 bagues (14), 2 rondelles (15) et 2 vis (13).

Assembler les bras mobiles droit et gauche (16) au bras de pédale correspondant avec un boulon à six pans (13), une rondelle plate (14) et l'entretoise (15).

Placer le guidon fixe (3) sur la potence. Fixer à l'aide de 4 boulons (2), rondelles demi-circulaires (4) et écrous Nylon (5).



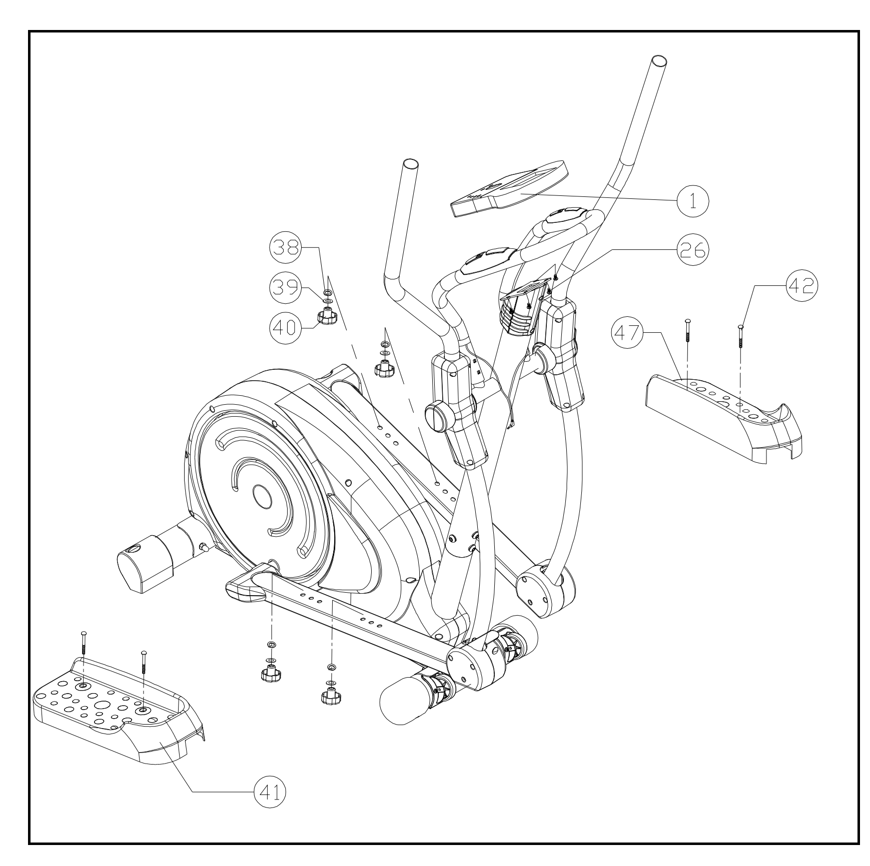
ETAPE 4
Assembler les bras mobiles supérieurs droit et gauche (8) & (46) aux bras mobiles inférieurs droit et gauche avec 4 vis (9), une rondelle semi-circulaire (7), et 4 écrous Nylon (6).



Etape 5

Attacher les caches plastiques de bras droit (43 & 44) et gauche (10 & 11) à l'aide de vis cruciformes (12).

Attacher le cache plastique du bras de pédale (25 & 17) au bras de pédale à l'aide de vis cruciforme (27) et d'une vis (28).



ETAPE 6

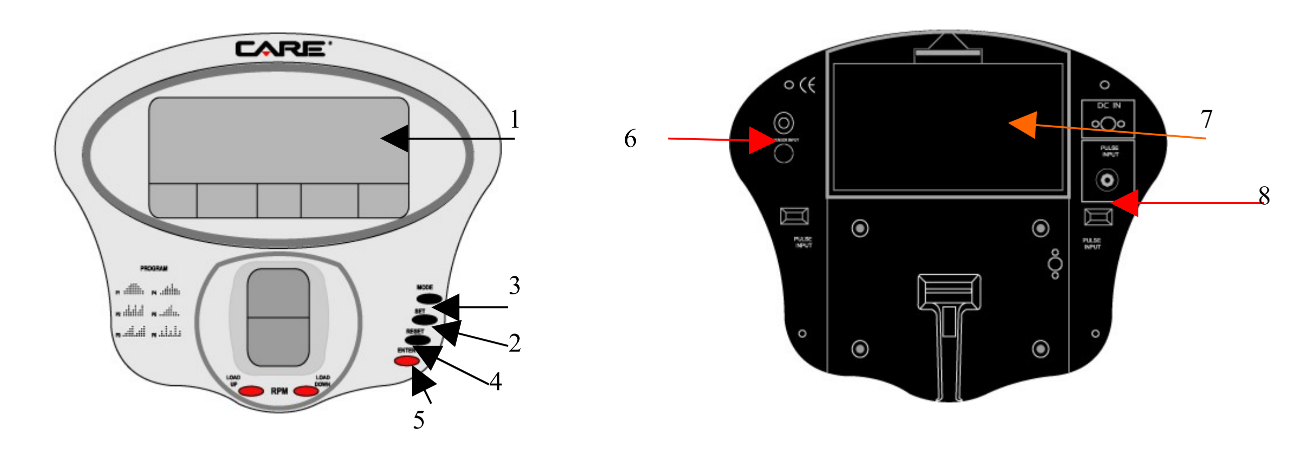
Placer les reposes pied droit et gauche (41 & 47) sur le bras de pédale et fixer à l'aide du bouton de serrage pour pédale (40), de 4 rondelles élastique (38), de 4 rondelles plates (39) et de vis (42).

Monter l'ordinateur (1) sur le support de la potence à l'aide des vis jointes (5) et attacher le capteur de l'ordinateur. Brancher le câble du capteur des pulsations cardiaques (Handpulse) destiné à la mesure des pulsations cardiaques dans la prise sur l'ordinateur.

UTILISATION DU COMPTEUR

PRESENTATION

Cet ordinateur procure une lecture simultanée des différentes fonctions.
Il permet de grossir l'affichage de la fonction sélectionnée.
Cet ordinateur possède 2 modes de fonctionnement différents :



Fonctions et affichage.

1 - Affichage à cristaux liquides.
2 - Touche de programmation.
3 - Touche de sélection des fonctions.
4 - Remise à zéro.
5 - Touche de validation
6 - Prise femelle pour raccordement sur le vélo.
7 - Compartiment des piles.
8 - Prise pour le branchement des **capteurs cardiaques sur le guidon**.

MODE MANUEL (aucune programmation de la résistance) : La puissance varie en fonction de la vitesse de pédalage et / ou du niveau de résistance choisi (1 à 8).

MODE MOTIVATION 3 PROFILES :
3 programmes Profiles : La puissance varie en fonction du profile sélectionné.
Remarque : Il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté du programme choisi au cours de l'entraînement.

FONCTIONS ET AFFICHAGE

LOAD (niveau de résistance) : 8 niveaux de résistance sont disponibles sur cet ordinateur.
VITESSE (SPEED) : Affichage de la vitesse en Km/h.
NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier /minute.

TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.
DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à **99.9** Km.
CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.
PROFILE : Affiche le déroulement du programme sélectionné et l'état d'avancement de l'utilisateur sur ce programme.

*La fonction NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM) et le numéro du profile sélectionné (P1 à P6) s'affichent alternativement sur la même fenêtre toutes les 5 secondes.

*Calories estimées établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.

MISE EN MARCHE

Une fois les 4 piles misent en place, au premier coup de pédale le sigle **M** du programme " **Manuel** " apparaît.
La navigation entre les modes " **Manuel** " et " **Motivation 6 programmes** " se fait avec les touches "**up** " ou " **down** ".

MODE MANUEL / MODE MOTIVATION 6 PROGRAMMES PROFILES

En mode " **Manuel** " la simple pression sur la touche rouge " **Enter** " permet de lancer l'ordinateur pour commencer l'exercice.

En mode " **Motivation 6 programmes** ", il faut dans un premier temps appuyer sur la touche " **load up** " , le sigle **P** apparaît et confirmer avec " **Enter** ".
Le programme P1 s'affiche par défaut. La navigation entre les programmes P1 & P6 se fait avec les touches "**load up** " ou " **load down** ".
Une fois le programme sélectionner il vous suffit d'appuyer sur le bouton " **Enter** " pour commencer votre exercice.
Appuyer sur le bouton "**load up** " pour faire augmenter la charge (résistance) ou sur la touche " **load down** " pour la diminuer.

Remarque : pour revenir en mode " **Manuel**" maintenez enfoncer le bouton " **Enter** " 3 secondes environ.
L'ordinateur est du type «**AUTO - OFF**», c'est à dire qu'il s'arrête automatiquement après **5 minutes** environ de non utilisation de l'appareil.

PROGRAMMATION DES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que :
Le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute).
La **Distance** à parcourir (par intervalles de 500 mètres).
Le **Seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation de 30 à 240 pulsations).
Les **Calories** (par tranche de 10 calories)

Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches , sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur la touche " **MODE** ". La fonction sélectionnée clignote.
Appuyer ensuite sur la touche **«SET» (2)** jusqu'à obtention de la valeur désirée.
Les décomptes se mettent en marche des le premier tour de pédale.

REMISE A ZERO
La remise à zéro de toutes les fonctions s'effectue en maintenant la touche «RESET»(4) enfoncée.

FONCTIONS DES TOUCHES

SET : L'utilisateur peut appuyer sur cette touche pour régler les fonctions TIME (temps) ; DISTANCE (distance) ; PULSE (pulsations) ; CAL (calories) .

MODE : Cette touche est utilisée pour sélectionner / valider la programmation des données.

RESET : Cette touche permet de remettre à zéro toutes les valeurs.
En appuyant sur cette touche pendant 4 secondes l'ordinateur émettra un Bip pendant 2 secondes, et se remettra en mode de réglage initial. Les valeurs des autres fonctions sont remises à zéro.

LOAD UP / LOAD DOWN : **permet de passer du mode** " Manuel" **au mode** " Motivation 6 programmes "**, de sélectionner le profil** (P1 à P6), **d'augmenter ou de diminuer la résistance.**

ENTER : Ce bouton permet : de confirmer le choix entre le mode **" Manuel"** et le mode **" Motivation 6 programmes "**, de valider le profile choisi **(P1 à P6).**

Note sur la fonction cardiaque :

Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon.
Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des capteurs du guidon peuvent suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles ci sur les capteurs.
Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

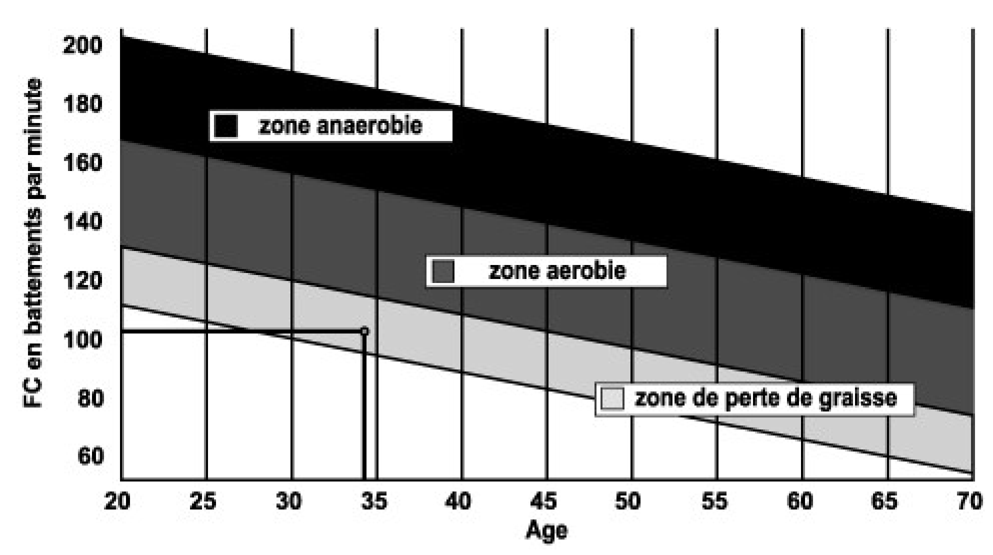
Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci.



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

<u>La Zone Aérobie, 65-85%</u>

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

<u>La Zone Anaérobie, 85%-FCM</u>

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

<u>Contrôlez votre progrès</u>

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**

<u>Fréquence d'entraînement :</u>

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.

1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.

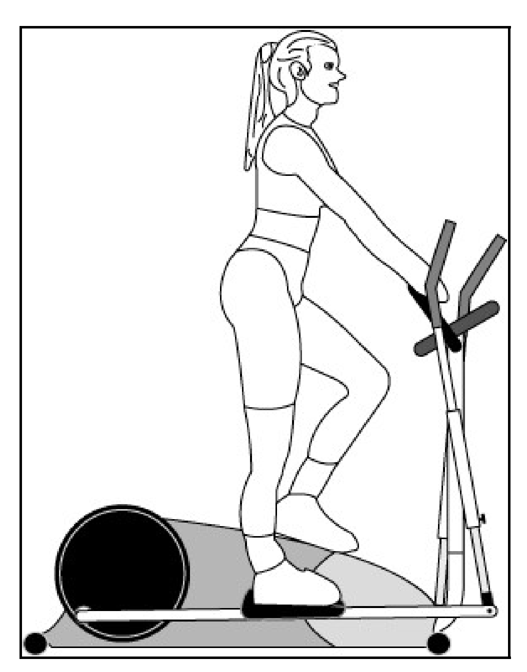
<u>* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.</u>

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

UTILISATION DE VOTRE APPAREIL.

Attention :

Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de <u>se tenir au guidon fixe</u> durant la phase d'installation sur l'appareil.
Les reposes pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.
Le vélo elliptique est **un appareil de remise en forme** nouvelle génération. Le mouvement est naturel et très confortable. Grâce au faible impact du mouvement sur les articulations, les genoux et chevilles sont préservés. Les bras supérieurs permettent de compléter l'entraînement en exerçant simultanément le haut du corps.

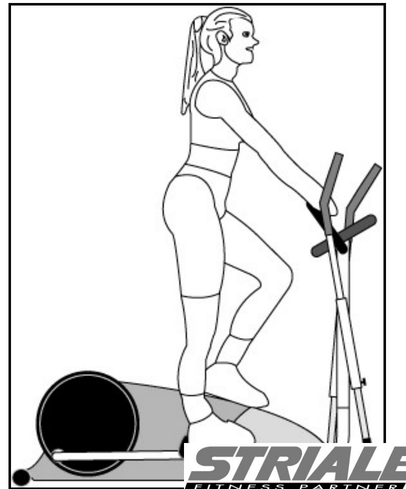


Lorsque vous vous entraînez avec votre Elliptique, vos mouvements doivent avoir un rythme aussi régulier que possible.
L'Elliptique peut être utilisé dans les deux sens (marche avant ou marche arrière).
Il est recommandé d'utilisé l 'appareil dans le sens **« marche avant »**. Cependant la **« marche arrière »** peut vous permettre de varier votre entraînement.

Quand l'appareil fonctionne en **« marche arrière »**, pliez davantage vos genoux, cela permet de faire travailler plus spécialement les muscles fessiers et les muscles des cuisses. En vous entraînant avec votre Elliptique, vous pouvez vous appuyez sur la poignée fixe ou vous tenir aux deux poignées mobiles.

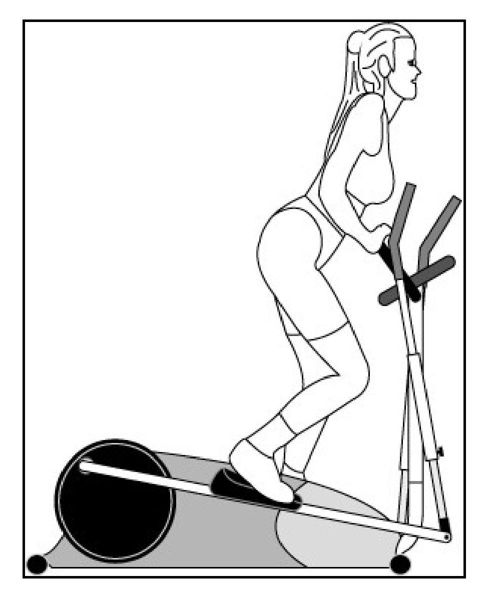
<u>3 positions de base vous permettent de faire travailler les muscles les plus importants de la partie inférieure de votre corps</u>

Position droite

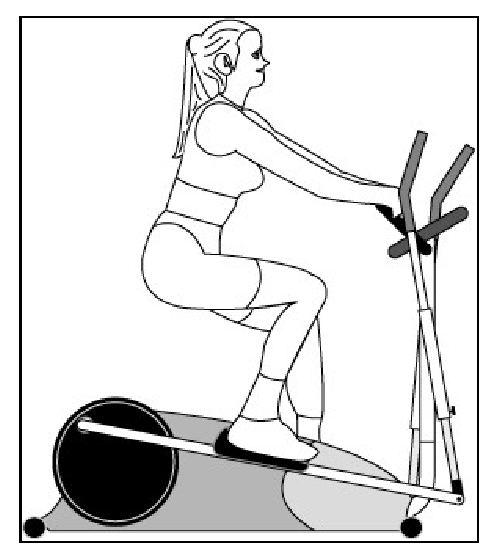


Tenez-vous droit. Levez la tête afin d'éviter une sollicitation inutile de la nuque et des épaules.
Cette position vous permet de faire travailler tous les muscles principaux. Tenez-vous bien droit et levez la tête.

Position permettant de faire travailler les muscles des cuisses et des jambes



Si vous vous entraînez en vous penchant en avant, vous ferez travaillez plus spécialement les muscles des cuisses et des jambes.



Position permettant de faire travailler les muscles arrière des cuisses et des fessiers

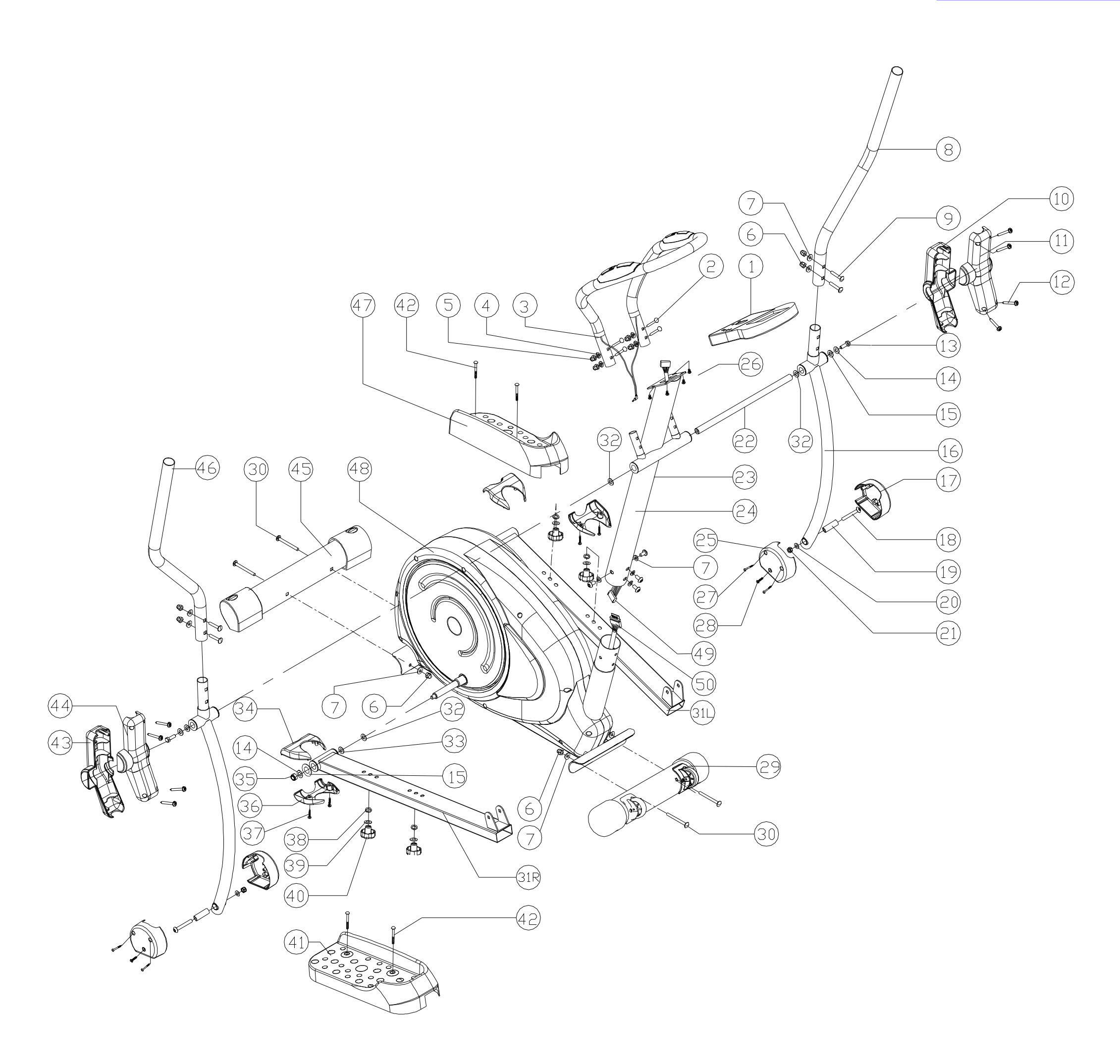
Si vous vous penchez en arrière en adoptant une position assise, vous ferez travailler plus particulièrement les muscles arrière des cuisses et vos fessiers.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

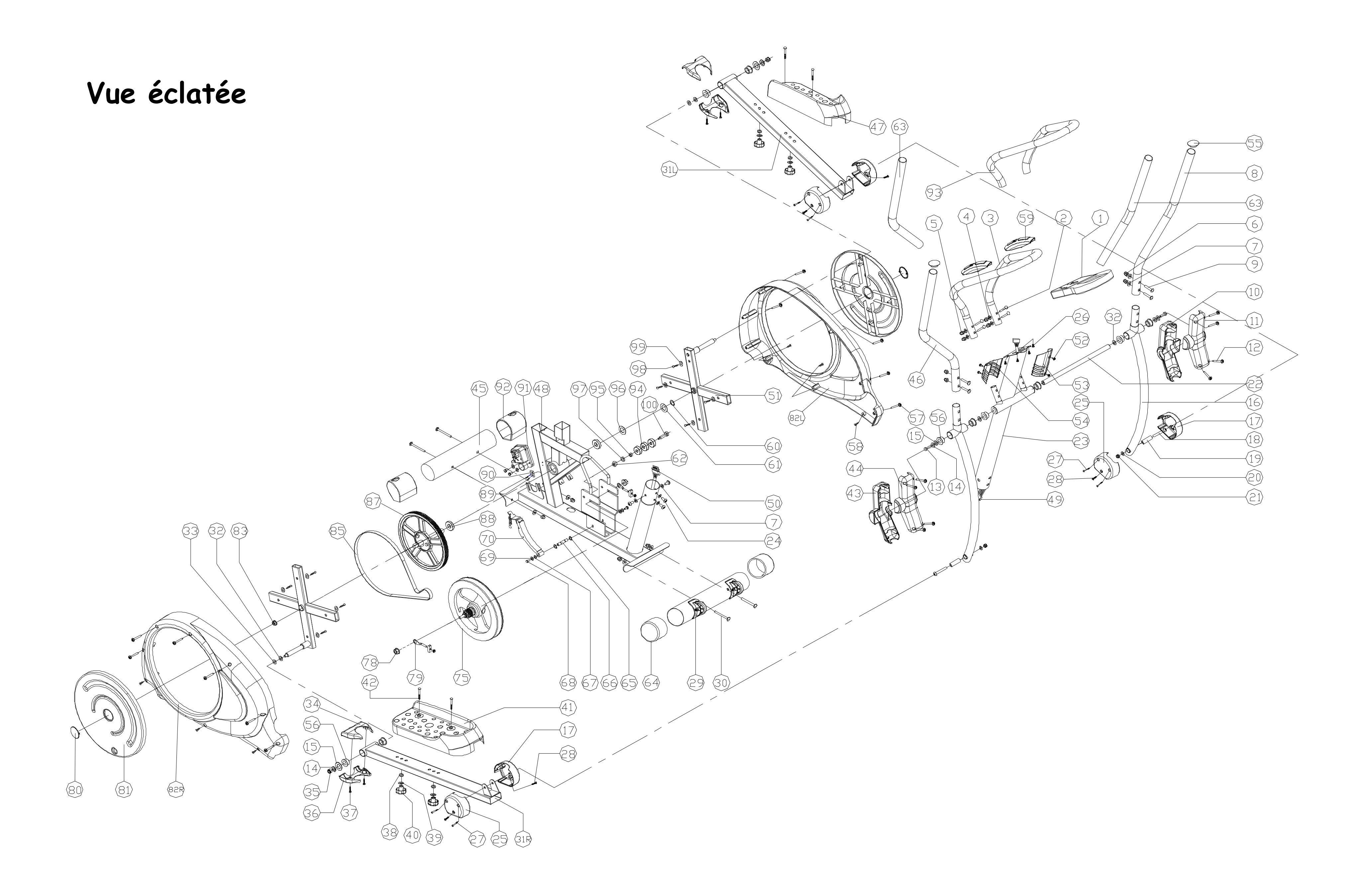
Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
Le nom ou **la <u>référence du produit</u>**.
Le **<u>numéro de fabrication</u>** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **<u>numéro de la pièce</u>** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contacter du lundi au jeudi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** et le vendredi de **9H00 à 12H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E / STRIALE Service Après Vente
Christian FERRAT
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 00 33 1 48 43 04 44 Fax : 00 33 1 48 91 06 24 E mail : sav@carefitness.com



Vue éclatée



Liste des pièces

N°	DESIGNATION	QTÉ
1	Ordinateur	1
2	Boulon à tête bombée et collet carré M6x1.0x33	4
3	Guidon fixe	1
4	Rondelle incurvée	4
5	Ecrou borgnes M6	4
6	Ecrou borgnes M8	8
7	Rondelle incurvée	12
8	Bras amovible (section supérieure gauche)	1
9	Boulon à tête bombée et collet carré M8x1.25x40	4
10	Cache gauche de bras amovible (avant)	1
11	Cache gauche de bras amovible (arrière)	1
12	Vis M4x30	8
13	Vis M8xP1.0x20	2
14	Rondelle plate φ10xφ26x2t	4
15	Rondelle en plastique (Téflon) φ10xφ25x0.5t	4
16	Bras amovible (section inférieure)	2
17	Cache avant de bras de pédale (gauche)	2
18	Vis M8	2
19	Entretoise	2
20	Rondelle plate φ8xφ16x1t	2
21	Ecrou Nylon M8	2
22	Axe pour bras amovible φ17x367	1
23	Potence	1
24	Vis de potence	4
25	Cache avant de bras de pédale (droit)	2
26	Vis M5*12	4
27	Vis M4x20	4
28	Vis M4x12	4
29	Stabilisateur avant	1
30	Boulon à tête bombée et collet carré M8xP1.25x90	4
31	Bras de pédale (gauche et droite)	2
32	Rondelle incurvée φ17.5xφ25x0.3	4
33	Rondelle plate φ17.5xφ25x0.3	2
34	Cache arrière de bras de pédale (haut)	2
35	Ecrou Nylon 3/8"x9	2
36	Cache avant de bras de pédale (bas)	2
37	Vis M4x14	4
38	Rondelle élastique φ6	4
39	Rondelle plate φ6xφ16x2t	4
40	Bouton de réglage pédale	4
41	Pédale droite	1

N°	DESIGNATION	QTÉ

42	Boulon à tête bombée et collet carré M6xP1.0x50	4
43	Cache droit de bras amovible (avant)	1
44	Cache droit de bras amovible (arrière)	1
45	Stabilisateur arrière	1
46	Bras amovible (section supérieure) droit	1
47	Pédale gauche	1
48	Châssis principal	1
49	Rallonge câble	1
50	Câble de l'ordinateur	1
51	Pièce en croix	2
52	Vis M5xP0.8x12	4
53	Cache avant du haut de la potence	1
54	Cache arrière du haut de la potence	1
55	Capuchon de bras amovible	2
56	Douille φ26.7xφ17.12x15	10
57	Vis M4x50L	6
58	Vis auto perforante	8
59	Capteur de pulsations cardiaques	1
60	Rondelle φ17	1
61	Rondelle plate φ17.5xφ25x0.3	2
62	Ecrou Nylon M8	1
63	Mousse de bras amovible	2
64	Roulette de transport	2
65	Rondelle φ12	2
66	Axe de kit magnétique	1
67	Rondelle élastique φ6	2
68	Vis tête à six pans creux M6xP1.0*16	2
69	Rondelle plate φ6xφ13x1	2
70	Ensemble aimant magnétique	1
71	Écrou 3/8"-26x4.5	3
72	Douille φ10xφ14x6mm	1
73	Roulement	1
74	Axe de volant	1
75	Volant	1
76	Roulement	1
77	Rondelle plate φ10xφ26x2	1
78	Ecrou	2
79	Tendeur de réglage volant	2
80	Capuchon pour cache de pièce en croix	2
81	Cache de pièce en croix	2
82	Carter droit & gauche	2
83	Ecrou	2
84	Tige	1
85	Courroie	1
86	Vis tête à six pans creux M8xP1.25x12Lx5	3
87	Plateau	1

N°	DESIGNATION	QTÉ
88	Roulement	2
89	Vis M3x8L	2
90	Capteur	1
91	Moteur	1
92	Capuchon de stabilisateur arrière	2
93	Mousse	1
94	Roulement	3
95	Douille φ10xφ14x6mm	1
96	Rondelle ondulée φ17.5xφ25x0.3	1
97	Rondelle plate φ10xφ18x1	2
98	Vis M4x20L	8
99	Rondelle plate φ5xφ16x1	8
100	Axe du galet tendeur	1